



趋入觉悟之道

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在尼泊尔国际佛学会的祈请下，于 2019 年受邀为访谈作答。“萨迦传承”于 2021 年准备、编辑、集结和出版此访谈文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人之付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

趋入觉悟之道

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

目录

| | |
|-------------|----|
| 佛教简要概论 | 1 |
| 佛法的精髓 | 5 |
| 出离轮回 | 6 |
| 二谛 | 9 |
| 信仰和理性如何相辅相成 | 12 |
| 践行佛法的正确动机 | 13 |
| 业 | 15 |
| 佛法传承中的戒律 | 18 |
| 导师的作用 | 20 |
| 大乘 | 22 |
| 慈悲心 | 24 |
| 菩提心 | 26 |
| 菩萨和菩萨的主要践行 | 28 |
| 法道的体系与禅修的作用 | 30 |
| 金刚乘的践行 | 32 |

佛教简要概论

佛教的所有宗派皆来自释迦牟尼佛的教导和展示。约 2500 年前，伟大的世尊释迦牟尼佛从兜率天降临，进入摩耶皇后的胎藏。彼时，摩耶皇后梦见一头六牙白象进入自己体内。在整个怀孕和分娩的过程中，摩耶皇后都未曾经历任何痛苦，唯感大乐。世尊释迦牟尼佛于蓝毗尼降生为太子悉达多，这是第一次，即最重要的佛之圣行。其父母乃迦毗罗卫国的国王净饭王和王后摩耶夫人。

佛陀于此世界的蓝毗尼花园诞生的那一刻，就走了七步，每迈一步就现出一朵莲花，他说道：“我是这世间的优秀者（另译：天上天下唯我独尊）。”^[1] 悉达多太子出生的同时，瑞相纷呈，包括许多其他国王和王妃也生出尊圣之子，故而，这强烈显示悉达多王子是非凡的众生。他身为一名孩童，继续展现着其卓越的品质……

二十九岁时，一日，他到宫外，在街上见到一个病人，他当即感受到了病人正经受着身体上的疼痛、心理上的痛苦。他内心真的感受到了这份痛苦的体验，并决定要想出一个解决方案，

来克服此等痛苦。他想到学医的可能性，但又意识到药物只能治疗肉体的疾病，却无法彻底终结痛苦。

他想知道是否有一种消除所有痛苦的方法。他再次离宫出行，这次遇到一位老人，就像上次般，瞬间他内心感受到了老年的身体疼痛和心理痛苦。他又一次出行，而这次他见到一个死人时，立即在内心里体验到相同的死亡痛苦。

这三次的遭遇让他如是思维：“只是在荣耀的国土中成为一名王子，并非帮助和利益一切众生的好方式。”为此，他舍弃了国土，离开了皇宫，去追寻佛法。

他多年来一直践行着佛法……一次，当他在菩提树下禅修时，众多恶魔或魔罗^[2]试图制造障碍，用武器攻击他，也化现出众多美女在他面前跳舞，来扰乱他的禅修。然而，由于慈悲心的力量，因而战胜了所有这些恶魔，还将射向他的漫天武器转为漫天花雨。所有这一切，皆是通过践行佛法、慈心和菩提心的力量实现的。

最终，为了一切有情众生，他在菩提迦叶证得菩提，这是释迦牟尼佛的第二个最重要的圣行。在获得佛果后，他并没有立即转法轮，他宣告：“我有珍贵甚深、如甘露般之法教，可是无人准备好接受此妙法（另译：深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说亦不了知）。”^[3]所以在成佛后，佛陀并没有立即转法轮。然而，梵天和其他人祈请了佛陀转法轮。在证得佛果第四十九天后，佛陀在瓦拉纳西附近的鹿野苑，为五位具福报的弟子初次转法轮，予以关于四个真相（即：四圣谛）的教授，

四圣谛揭示了苦（即：苦）、苦之根源（即：集）、止息苦（即：灭），以及止息苦的法道（即：道）——这四个真相。

从那时起，为相宜于不同根基和意乐的追随者，佛陀予以了无量的教法，使他们得以远离恶趣，也脱离整个轮回，获得解脱，最终成就佛果。故而，佛陀的第三个主要事业，即在瓦拉纳西附近的鹿野苑转法轮，向众多不同弟子予以诸多教法。事实上，佛陀能根据众生自己的根基和意乐，在同一时间内，以一音声讲所有的语言、不同的课题等，来教授诸多不同的追随者。如是，佛陀转法轮很多年。

最终，佛陀为了示现无常之真相，在拘尸那罗的双树间休息时趋入了大涅槃，此乃佛陀的第四个圣行。有趣的是，这四个主要的圣行都与树有关：佛陀在树下诞生；在菩提树下成佛；在鹿野苑初转法轮时，那里是一片森林；最终，佛陀在双树间趋入大涅槃。因此，他的四个主要事业都直接与树或自然环境有关。

按照大乘传承的说法，所有这些圣行都是为普通众生而示现的。事实上，释迦牟尼佛以悉达多太子的身份，降临这个世界前、于无量劫前，已证得佛果。这四个地方：出生地、成佛地、初转法轮地和入大涅槃地，对所有佛教追随者而言，皆被认为是最神圣的地方，因为这四个地方是佛陀开展四主要圣行之处。

在佛陀入大涅槃之前，佛对其追随者说，这四处主要的圣地，是佛陀的所有追随者都该去践行佛法之地。他们可以在这些圣地行善、践行佛法，来累积巨大功德，获得大利益。

注释:

[1]“佛告比丘。诸佛常法。毗婆尸菩萨当其生时。从右肋出。专念不乱。从右肋出。堕地行七步。无人扶持。遍观四方。举手而言。天上天下唯我独尊。”参见《汉传大藏经》《阿含部经》《长阿含经》《大本经》。

[2]“māra”（梵音：魔罗），译为“魔”，是指夺人生命、障碍善事的恶鬼神。事实上，佛教认为，任何能阻扰佛法践行的障碍，乃至内心中的不安、愤怒、贪心等烦恼，皆可被称为魔。

[3]“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说亦不了知，故当默然安住于林间。”参见《方广大庄严经》。

佛法的精髓

怙主佛陀已授予了诸多种类的法教。整体而言，佛陀的法教是基于“业因果法则”和“缘起依他”之理。我们可以总结并将这些法教归为不同的类别。一种归类是基于三次主要的转法轮。

佛陀在瓦拉纳西附近的鹿野苑初转法轮，他予以了关于四圣谛的教法，即苦谛、集谛、灭谛、道谛。

首先，重要的是要认识“病”；其二，要剔除病因；其三，要体验到疾病消除了的状态；其四，要达到这个状态，我们需要采用能消除病和病因的正确方案、对治方法。同理，苦谛就犹如对病的辨识和确认；集谛就像是病因；灭谛如同远离了病的状态，即没有苦的状态；而道谛，就好比采用正确的方法，来消除病和病因，这意即，为了消除苦和苦因而采用正确的法道、正确的方法，以及正确的佛法践行。

佛陀在灵鹫山二转法轮，教导空性、波罗蜜多智慧。第三转发生在舍卫城，佛陀专注于佛性的教法，将经典和密续的教法联结起来。

出离轮回

释迦牟尼佛初转法轮的时候，在瓦拉纳西的鹿野苑，向五位有福报的弟子讲授了四圣谛。四圣谛中的第一谛，是关于苦的真相，即苦谛。

何为苦？根据佛陀的法教，苦有三种：苦苦、变苦和行苦。

苦苦是普通人认为的痛苦，例如：身体上的疼痛，精神上的焦虑，忧愁等等。

变苦，是指普通人所认为的世间快乐，这种感觉被称为“变苦”，因为这种快乐将会以苦而结束。比如，在世俗生活中，有时我们会感到快乐，但是这种快乐不会持续多年，且那段期间我们无法不受苦。当我们感到疲惫时，可能会伸展四肢，这样做会觉得舒服和放松；但是，若数小时伸展四肢，却会酸痛，而因此不再感到快乐——我们一开始感到的快乐，现在却变成了痛苦。同理，一切世间的快乐最终都会以痛苦结束。因此，是变苦。

无所不在的行苦，对于初学者来说过于深奥、难以理解。随着我们更多地学习佛陀的法义，我们将会更好地理解行苦。简言之，由于执取五蕴的固有倾向（另译：习气），我们经历苦难。

这类苦有三个面向：

- **无休止的世俗活动之苦。**不论我们付出多少时间或努力在世俗活动中，这些活动都是永无止尽的。
- **对各种形式的欲望永不满足之苦。**不管我们已累积或拥有了多少，不仅不知足，反而渴望更多。
- **从未觉知生死之苦。**从无始以来至今，由于我们的业力和烦恼，我们已在六道中一而再、再而三地投生。

出离轮回

出离轮回，是指真诚地希望从整个轮回中获得解脱。

要有这真诚的愿望，首先我们需要知道轮回的本质。如果我们审察轮回，就会意识到轮回的本质莫过于苦。例如，在这个世界上有诸多不同的国家，有的较发达，而有的不发达。可是，不论走到这世界哪一处，我们都找不到一处无苦之地。所以，不论我们到何处，都有身体上的疼痛、精神上的焦虑，以及各种痛苦。

通过如此观察和反思，我们就能意识到这整个世界都是苦，这整个轮回都处于苦的本性中。因此，我们不应对轮回有强烈的贪执。我们该有从这整个轮回中获得解脱的真挚愿望。

这种真诚不伪的愿望，被称为出离心。

解脱

在佛陀的法教中，提及“解脱”时，是指心从负面情绪中解脱。根据从心里遣除障碍的多寡，解脱有很多不同的层次。

要获得解脱，首先，重要的是要知道轮回中所有苦的根源。当我们审视轮回时，就会知道痛苦和苦难皆由恶行所致；而由无明、同时不了解业力法则，以及贪执、嗔恨和其他负面情绪的影响，导致或引发了恶行。所有这些负面情绪的根源，皆是错误地以为“我有个固有、恒常的身份”，或执着于有一个实存、独立存在的“我”。这种错误的想法，就是整个轮回中所有苦的根源。

能控制和消除这些想法的方法，就是从轮回中获得解脱。一旦我们从整个轮回中获得解脱，我们就可以在法道上取得进步；然后根据我们的了悟和智慧，获得更高的解脱；最终，我们会获得最高的证悟，即为了一切有情众生而获得佛果。

二谛

佛陀的所有教法，皆可理解为对两个真相（另译：二谛）的阐释：相对真相（另译：世俗谛）和究竟真相（另译：胜义谛）。

世俗谛是关于诸法如何显现，比如“自”和“他”，我们感知到的所有二元现相，事实上，都不是真实存在的。这是因为在世俗谛的实相中，一切和合之物皆是相互依存的缘起法——它们皆有其各自的因缘，所以都是无常的；既然一切和合之物皆是相互依存的缘起法，这个“我”表达的仅仅是相对真相，即世俗谛。这个“我”并非真实存在的，因为基于世俗谛，一切和合之物都是无常的。没有什么不是在变化中。万法都一直在变化中，虽然我们能看到的，只是无常的粗大部分。事实上，万法恒时都刹那刹那地变化，而这就是无常的微细部分，这部分是我们用普通肉眼看不到的，凡夫的心识也无法理解。

第二个真相就是所谓的“胜义谛”，胜义谛指的是诸法的真实情况，诸法的真实情况是超越二元对立的。要了悟胜义谛，首先重要的是要了悟世俗谛的本质。没有对世俗谛的了悟，就不可

能会了悟胜义谛。换言之，不了悟缘起相依或无常，就不可能了悟胜义谛；没有了悟胜义谛，就不会知道万法的真实本性；没有明白究竟实相，也就不会获得解脱或证悟的境界。

胜义谛的教法极为深邃；但是同时，对于佛陀追随者而言，在恰当的时间获得此甚深的教法极为重要。若在错的时间获得此教法，即你尚未准备好要获授此等教法，那会是弊多于利的，因为在这种情形下听闻此法，你或许会落入极端的虚无主义（另译：空边）。特别小心谨慎是重要的。若对胜义谛的见地有错误理解，会弊多于利。

例如：若有条毒蛇在干扰众人，捉了这条蛇——这个行为会救度许多众生免于恐惧和危险；可是，若在捕捉这条蛇时出现失误，你就可能会被蛇咬，那会导致巨大的疼痛和伤害，甚至导致失去生命。所以，若用错误的方法捕捉这条蛇，会弊多于利。同理，若错误地理解胜义谛的真正意义，会弊大于利。因此，要小心谨慎、慢慢学习、在对的时间学习。

“无我”的了悟如何能让我们从苦中解脱？

“我执”是轮回中一切苦的根源，因为苦是由负面行为招致的，这些负面行为是由三毒想法或三种内心烦恼所致。这些烦恼的根源则是“我执”。因此，我执是轮回中一切苦之根源。除非且直到我们消除了此根源，否则我们无法从轮回中彻底解脱。若树根有毒，由此树根长出来的所有树干、树枝、树叶、花和果实

也都有毒。仅仅将树枝或树干砍掉，并不能将毒树彻底铲除，因其根仍在；要彻底铲除这棵毒树，我们就得拔掉树根。同理，对于我们，重要的是：要消除轮回之苦，就得消除轮回之苦的根。

追随着佛陀的足迹

要成为佛陀的一名追随者，首先，最重要的是：要相信佛陀的基本教义，比如业因果法则，同时要相信三宝——佛、法、僧；然后，在这个基础上，要有成为佛陀追随者的愿望；基于此真诚的愿望，那么，首先需要思维皈依的原因，即思维对经受轮回痛苦的恐惧；而出于这份恐惧，加上对三宝有巨大的信心，同时也出于大悲心，我们渴望去皈依三宝。

所以，出于这三个原因和理由，我们通过恰当（另译：如法）的仪式皈依三宝，从而成为一名真正的佛教徒。

信仰和理性如何相辅相成

佛陀曾说，其追随者应该检验他的教法；彻底检验后，追随者方才接受和相信他的教导。佛陀还说，重要的是要有真正不伪的信心。真正不伪的信心就像播下的种子。若种子被火烧焦，即便被播种在丰饶的土地里，不管我们为之付出了多少努力去照顾，诸如确保提供适量湿度、适宜温度等等，最后它还是不会长成好的作物。

同理，没有播下种子，不管花多少时间，对佛陀的教法进行学习（即：闻）、审思（即：思）和禅修（即：修），还是不会有内在的证悟、功德。所以，信心非常重要。但信心和检验是在同一语境里的。换言之，这两者并不矛盾。此处，信心意味着“有逻辑原由地相信”。如果我们彻底检验佛陀的教法——通过如是正确的原因，我们就能有非常强烈的、不可动摇的信心；在佛陀的教法里，这样的信心是非常重要的。

践行佛法的正确动机

要做任何佛法践行，正确的动机是非常非常重要的。此处的“动机”，是指要践行佛法的真诚愿望、真正理由。具有正确动机的利益是，当我们做任何佛法践行时，若以正确的动机而做，那么我们的践行将会更具功德、价值，也因此可以累积更多的福德。如果没有正确的动机，不仅无法累积多少福德，而且我们的践行也不是真正的佛法践行——它只是表面的“佛法践行”，却非真正的佛法践行。比如，两个人都在绕行佛塔或寺庙，两个人都转绕了同样的数量，但其中一人是以正确的动机在做绕行，相反，另一人则以世俗的动机在实施——这是不正确的动机——尽管两人都以同等数量，做了相同的践行，但是，有正确动机那位比没有正确动机的，所获的功德要大得多。所以，具有正确的动机可以使我们的佛法践行，成为获得解脱和佛果的真正之因。换言之，有正确的动机，可以使我们的佛法践行成为真正或不伪的佛法践行。

我们怎样培养正确的动机呢？首先，我们要有从整个轮回中解脱的真切愿望。佛陀已予以无量的教导，所有这些教法的目的，都是要引导一切有情众生，从轮回达至暂时的成果，即从轮回中获得解脱；还有终极的成果，即为一切有情众生而成佛。

所以，首要的是：我们应有出离心。佛陀已予以我们从轮回之中获得解脱的教法。如果我们为留在轮回而使用这个教法，那就不对了一一这和佛法的宗旨背道而驰了。所以，我们应先有正确的动机，即出离心；然后，我们该对一切有情众生起毫无偏袒、真心真意的慈心和悲心；同时，我们也要有菩提心，即为了有情众生而想要成佛；为了成佛，我们需要进行普遍的和特别的佛法践行；最终，我们能生起究竟菩提心（另译：胜义菩提心），进而可以在十地的道上前进，最终获证第十一地，即圆满的佛果。

业

概括而言，“业”意为“行为”，即一切众生所造作的所有活动。若行为是由正面之心驱使的，那就成为善行；若行为是由负面之心驱使的，那就成为恶行。

我们如何长养善德、舍弃恶行？

首先，重要的是要知道善和恶的果。若知道善果是正面的，而恶果是负面的，那自然会帮助我们更努力地去行善和舍弃恶行。因为没有人想要经受负面的结果，即经受痛苦和苦难。

事实上，善行终会产生好的结果，而恶行始终会产生恶的结果。举个例子，若树根是药，那其所有的树干、果实、花朵，以及任何从那棵树上长出之物，皆是药；相反，若树根是毒，则任何从那棵树根长出来的都是毒。同理，若行善，则所有的结果都会是正面的；若造恶，则所有的结果都会是负面的。

离开了贪执、嗔恨，以及不承认业因果法则这类无知念头的驱使，这时的行为，就是正面的行为。出于这些善行，可获得正面的结果——暂时的幸福，最终能获得证悟的境界。证悟的境界，即获得终极幸福的境界。

善行会让我们从轮回中解脱？

由大慈悲心驱使的正面行为，会在轮回中带来正面的、善的结果。慈悲心是能控制负面情绪的对治法。任何由慈悲心和其他善念所驱使的行为，皆是在轮回中取得善果的因。引领取得解脱的善行是智慧，智慧即了悟所有现相的真实本性。诸如慈悲心的践行，能成为获得解脱的一个因素，但却不是从轮回中取得解脱真正的因。

坏事是怎么有可能发生在好人身上的？

事实上，行为的结果可以在此生、下一生、下几生或许多生后才成熟。某一种行为的结果何时成熟，是没有时间上的确定性的。当好的践行者经历疾病或面对其他障碍时，这意味着那些不是他们现在的正面行为、善行之结果，而是往昔恶行的结果。

有时，当普通人观察一个行为时，他们无法以恰当的方式去观察，因为他们能看到的，仅仅是身体和语言上的行为，却无法观察到此人非要做某个正面行为，到底有着何种动机。在此生，他们貌似在做正面的行为，但事实上，他们的所作所为是源于不好的动机，所以这意味着这些行为看似是正面的行为，但实际上并非真正的正面行为。这可能也是遭受疾病或障碍的因。

事实上，业因果法则对每一位众生都是公平的，一视同仁，毫无例外。那些拥有更高头衔、更多权力、名声、财富等的人，并没有被授予特权。不论我们有无高的头衔、是富是贫，都没有

关系。谁行善，谁就会获得善果；谁造下恶行，谁就会获得恶果。基于业因果法则，我们无法掩盖我们的行为。在这个世界上，我们可以向政府官员或其他人隐瞒我们的行为，但我们却无法向业因果法则掩盖任何行为。例如，若有人在众目睽睽之下服毒，还是在神不知鬼不觉的情况下偷偷服毒，结果都是一样的——会引起腹痛，甚至失去性命。同理，不管你在大庭广众下做事，还是悄悄地做，不为人知，仍然会有一样的结果。不仅仅是有一样的结果，实际上悄悄地做，反而更有力，因为不光是做出行动，还因“不告诉别人”的行为带着的力量，而使后果更重大。不管是悄悄地行善或造恶，其结果实际上是更大的；反之，若你在人前行善还是造恶，其果是比较小的。

业因果法则对每一个人都是平等的。所以，无论谁行持善业，都会在今生、下一世、未来世获得幸福，逐渐地会从轮回中解脱，最终获得佛果。

若你犯下恶行，则将经受痛苦和苦难——不会从轮回中获得解脱，那意味着无法从苦中获得解脱，因为轮回的本性就是遍满痛苦。若贪执轮回，就意味着对苦有贪执，因为轮回的本质是苦。因此，通过知道业因果法则，应为了一切众生获得幸福，而竭力去行善；应为了消除一切众生的苦，舍弃恶行。

佛法传承中的戒律

佛法传承中的戒律皆源自释迦牟尼佛，戒律能使我们遵守规则、更加自律；戒律将帮我们戒除很多错误的行为，并让我们在此生、来生乃至生生世世，得到越来越多的幸福；最终，戒律将助我们获得证悟的境界，即终极幸福的境界。比如：在这世间有很多人只想拥有强壮的体格。要达到此目标，他们愿意在诸多行为上约束自己，包括拒绝很多不健康的食物和饮料。虽然快餐美味，这些人却能戒掉这些不健康的食物和饮料。若他们仅仅是为了获得一副强壮的体格，便可以戒掉很多美味而不健康的食物和饮料，那为何不能为了从痛苦中解脱而戒除很多恶行且多行善呢？善行是幸福之因。比起仅仅是得到强壮体格，这样的自律可以帮助我们获得更大的利益。

僧人和尼师的戒律是什么？

僧人和尼师的戒律是禁欲。基于这个戒律，僧人和尼师会持守很多戒条，那些戒条能帮他们戒除越来越多的恶行，以更有效的方式助益他们成为更好的人。成为僧人和尼师，意味着可以把所有的时间投入在佛法学习和践行中，他们不需要为自己的生计

或家人担心。因此，他们有更多的时间和机会学习和践行佛法。尤其在现今的时代，即便只是从世俗事务中抽身一两个月，对于在家人而言也非易事。如果在家人想要获授一两个月的教法，或许得提前一年或更长的时间来准备。但是，僧人和尼师则无需提前准备很长时间，就能接受数月的教法。

导师的作用

导师是将怙主佛陀的教法传递给追随者之人。此时此刻，身为普通人类的我们，没有福报亲眼见到佛陀，并从佛陀那里直接获授指导。没有导师，要获授教导或践行法教是不可能的，故此，我们必须依止一位导师。

有人或许会想，只依赖书本，仍可学习和践行佛法。但是，佛陀的教法是极为珍贵且甚深的，需要更多的阐释。仅仅通过阅读书籍，不会得到全部的详细解释。故此，我们必须依止一位导师。

一位具格的导师有哪些品质？

理想的情况下，导师应该具备很多品质。比如，首要的是，导师应该已获授、学习和践行了法教；导师应该守持着戒律，还应该依据佛陀的法教而践行佛法。倘若导师是依据佛陀的教导而行，或是好的佛法践行者，这样的导师就是具格导师。

重要的是，在从那位导师处获授任何教法前，就要检验该位导师；然后，如果知道一位导师是具格的，就可以接受他或她为你自己的导师。

具格的导师，是指具备所有的品质，包括大悲心和其他正面想法的导师。导师需有耐心去教导学生。此外，导师需有一颗真诚的心教导学生，没有任何不对的动机。导师也应根据学生的根基和意乐而教。如果学生只能理解简短的教法，导师就不该授予那位学生冗长的教法。所以，导师应根据学生们的根基和意乐而予以教导。但是，在公开教学中，导师应以简单的方式授予教学，好让任何人都能理解其含义。

有不同的戒律，可被归纳成三种，即所谓的别解脱戒、菩提心戒和密乘戒。有的行者只受持别解脱戒，有的受持别解脱戒和菩提心戒，而有的则有别解脱戒、菩提心戒和密乘戒。根据你获授的戒律和想获授教法的类别，你需要寻找一位可以授予你那个特定教法的导师；但是要寻到那位导师，你需要找出那位导师的特定品质。

根据不同的法教，有不同的品质（另译：功德）。若要获授戒律的教法，那你需要寻找一位有某种特定品质的导师；若你正找一位能给予大乘法教的导师，那你需要找一位具有传授大乘法教品质的导师；而若你在找一位密乘导师，则需要去找一位具有传授密乘法教品质的导师——这取决于你正要接受的法教。

导师的品质，不仅是守持他或她的戒律，还要获授来自佛陀的、传承无有间断的法教。导师可以理解法教的含义，能以正确的动机教导学生，也有帮助学生理解这些法教的能力。

大乘

总的来说，大乘践行是基于对整个轮回的出离心，出离心对于所有佛教乘都是共通的，它也基于对一切有情众生的慈悲心或菩提心。菩提心是一切大乘教法的主要精髓。

总体而言，据说大乘有七大品质（另译：功德）。

第一大品质是对境（另译：对象）或目的的伟大，即不管从事哪种大乘践行，我们始终需要专注于一切有情众生。所有大乘践行的目的，都是为了了一切有情众生。践行大乘的对境极为广大、无量，所以被称为对境的伟大。

第二大品质是事业的伟大。不管大乘行者做什么行为，总是要自利利他。

第三大品质是智慧的伟大。在大乘践行里，智慧会彻底了悟“人无我”^[4]和“法无我”^[5]。

第四大品质是伴以欢喜心的勤勉（另译：精进）之伟大。以如此伟大的精进，于三大阿僧祇劫中累积福德和智慧。

第五大品质是善巧方便的伟大，即通过各种方法，践行大乘法教，或利益一切有情众生。

前五大品质是基于大乘法道，而第六和第七大的品质，是基于佛果位。

第六大品质是功德的伟大，是指佛的究竟功德的伟大。

第七大品质是觉行事业的伟大。佛的圣行无量无边，我们根本无法理解所有的觉行事业。

最后两大品质，是基于佛果位。

简言之，大乘意即有这七大品质。

注释：

[4] 人无我：个体生命中不存在永久的、统一的独立身份。

[5] 法无我：所有的实体皆不真实存在。

慈悲心

大乘法教中的慈心（即：大慈心），是指巨大的、无量的或无界限的慈心。换言之，慈心就是无例外、无偏袒地愿一切有情众生获得快乐，并致力于善行，善行即快乐之因。

要践行慈心，首要的，我们需要专注于对境。若我们的对境是无限的，那我们基于此所生起的慈心，自然会是无量的。因此，在这里，我们的对境，即有情众生，是指在六道中的一切有情众生——不只是所有的佛教追随者或其他所有宗教的追随者，也包括无信仰者、动物和一切其他众生。简言之，“一切有情众生”是指六道中一切众生及中阴众生。若我们能专注于无限的有情众生，那自然地，我们就可以生起无量的慈心。

大乘法教中的悲心（即：大悲心），意指巨大的、无限的或无量的悲心，即愿一切有情众生从苦和苦因中解脱，苦因指恶行。慈心的对境与悲心的对境都是同样的，即一切有情众生。基于无量慈心的对境，我们需要生起无量、无界限的悲心。

当我们生起无量的慈悲心时，我们自然就可以控制对他人的诸多负面想法。我们将不会对任何其他的有情众生有愤怒、妒嫉或竞胜心，因为通过践行慈悲心，我们希望去利益一切有情众生，

无例外，无偏袒。想要仇恨、伤害或嫉妒他人的想法，都与利益他人是相反的。我们不能同时对同一个对境既有正面的想法，也有负面的想法。举个例子，在一个杯子里，不可能同时有热水和冷水，杯子理应要么是热的，要么是冷的^[6]。同理，在某个时候，对某个对境，我们的心相续要么生起善念，要么生起恶念。所以，当我们真正有诸如无量慈悲心的正面想法时，我们就能真正地控制我们的负面想法；通过控制我们的负面想法及践行正面想法，我们就可以无任何例外地同一切有情众生共享和平、融洽相处。

我们如何生起慈悲心？

我们可以对一切有情众生，逐步地生起无量慈悲心。首先，我们可以向我们的家人、至爱生起慈悲心；逐渐地，我们可以将祝福善愿延展至邻居和认识的人；然后，延展至我们不认识的人、敌人……，最终至一切有情众生。

我们把正面想法延展至一切有情众生时，我们可以把慈心的对境归类，例如在这个或那个大洲的所有人，或者所有人类众生，然后是所有的动物，再然后是所有其他道的所有众生。

通过将我们的慈悲心对境进行分类，我们可以逐渐将慈悲心延展至一切有情众生。

注释：

[6] 这里是说对同一事物无法同时用一对相反的词来形容。比如，水不可能既是热的也是冷的；光明照亮的地方，黑暗无法同时存在。

菩提心

“菩提吉嗒”（即：“菩提心”的梵文音）是“菩提”和“吉嗒”的结合。“菩提”意为“觉”，而“吉嗒”意为“心”。菩提心是指为了一切有情众生，想要证悟成佛，进而去践行佛法的心。菩提心是所有大乘法教的精髓。没有菩提心，我们就无法行持任何大乘践行。菩提心是基于其自身的因。事实上，所有的果，都是基于其各自的因和条件（另译：缘）；同样，菩提心的果也是基于因。菩提心之因就是大悲心，大悲心之因是大慈心。从大慈心中，我们可以生起大悲心；从大悲心中，我们可以生起菩提心。所以，菩提心是为了一切有情众生，而真切地希望通过成佛来帮助他们的心。

我们如何长养菩提心？

首先，重要的是要知道生起菩提心的利益。正如伟大的阿闍梨^[7]寂天菩萨在《入菩萨行论》中详尽的阐释：菩提心如化铁为金的丹药。^[8]同样，菩提心是将庸凡的人类众生转为佛陀，或者说是将庸凡之心或想法，转为究竟智慧的工具（另译：犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心）。

菩提心就像一个善巧的船长，带领所有乘客安全到达目的地。有很多例子。简而言之，经典中记载，佛曾说，若菩提心的利益，以有形的方式来体验，那整个宇宙都太小了而无法容纳。所以，菩提心是有巨大利益的。若我们知道这些巨大利益，这会激励我们为了一切有情众生，包括我们自己，而生起菩提心。

注释：

[7] “Ācārya”（梵音：阿阇梨），意为教授弟子使之行为端正适宜，而自身又堪为弟子之楷模者，故又被称为导师或大师。

[8] “犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”参见《入菩萨行论》第一品。

菩萨和菩萨的主要践行

概括而言，已生起菩提心，即证悟之心，并已获授了菩萨戒者，就是所谓的菩萨。菩萨有很多层次，比如在资粮道、加行道、见道或修道的菩萨。有“凡夫”菩萨和“圣者”菩萨二者。简言之，主要的菩萨行是六圆满（另译：六度），也被称为“波罗蜜多”。波罗蜜多的字面意是“去超越”，意即去超越轮回之洋。所以，这六圆满极为重要。

圆满的慷慨（另译：布施度）。为了利益一切有情众生，而奉献自己的财物、功德和身体。

圆满的道德举止（另译：持戒度）。为无一遗漏地利益一切有情众生，我们弃恶且行善⁹¹。

圆满的耐心（另译：安忍度）。不管会面临什么境况，即便听到有关我们自己的不悦耳言论，或遭受他人的巨大伤害时，我们平静的心都不被干扰，我们依然不该感到沮丧或恐慌。若我们的心是在平静的状态，那意味着我们已践行了圆满的耐心。

圆满的精进。以极大的欢喜心行持善法。

圆满的禅修（另译：静虑度）。对善物专注，或以极大专注力，一心专注于善物，没有任何散乱。

圆满的智慧（另译：智慧度），这是最重要的圆满。据说，没有圆满的智慧，前五个圆满不被认为是“波罗蜜多”或“圆满”。教导说，圆满的智慧犹如有双眼可以看路；没有清晰的视力，对我们来说就难在法道上行进。

这是关于菩萨主要践行的极简阐释。

注释：

[9] 佛法中的行善是指践行十种善行：戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒离间语、戒恶语、戒绮语、不贪心、没有害心、没有持邪见。

法道的体系与禅修的作用

何为法道的体系与禅修的作用？

轮回之苦的根源是“我执”。要消除我执，首要的是，我们要以正确的动机来守持纯净的德行。有正确的动机，我们需要学习和审思佛法，最终要禅修教法。概括而言，我们需要有这类体系来践行佛法。

禅修时，重要的是要有稳定的心。要稳定心，我们就得践行奢摩他，也叫作“寂止”。要进行止禅，先将一个禅修所缘物放在不远亦不近处。对境物可以是一尊释迦牟尼佛像或一朵蓝花。重要的一点是这个禅修对境不能动。当你专注于此物时，要将身体处于毗卢七支坐的禅修姿势：双足跏趺、脊背挺直、手放在大腿或膝上、双肩像秃鹫的翅膀一样舒展、头前倾、下巴微内收、舌尖轻触上颚，以及双眼越过鼻尖凝视。不应眨眼或改变凝视。我们心中的念头犹如波浪，如果移动了视线，就可能会有在禅修时生出更多念头的过患。不应移动身体，要坐定并专注于这个不动的禅修对境，没有丝毫散乱。这意味着你的心完全地安住在禅修之物上，没有丝毫散乱。

若有寂止的践行，基于寂止，我们更进一步，就能证得究竟的自性、究竟的实相。直接看到究竟的实相，就是所谓的“胜观”——圣者或圣菩萨们所获得的那种智慧。当有了胜观，就是直接消除苦之根源，即“我执”的真正对治。消除苦之根源后，就可通过自身智慧，直接看到究竟实相，而且也同时从整个轮回中解脱。因此，这两个践行——所谓的“奢摩他”和“毗婆舍那”（即：胜观），是非常非常重要的。一旦我们达到菩萨一地，也就是证悟的法道之第一阶段，一旦我们直接看到究竟实相，我们就不会再次堕入轮回；相反地，我们只会在菩萨之地道上前进，最终会为了一切有情众生而获得佛果。

金刚乘的践行

大乘有两个传承：波罗蜜多乘和金刚乘。当我们在资粮道或加行道的时候，金刚乘有更多方便法，去证悟究竟真相或究竟实相；进一步而言，金刚乘有更多的方便法，为了一切有情众生，获得解脱、证得佛果。

金刚乘很神秘，不是任何人都可以获授金刚乘法教。要获得金刚乘或密续教法，就必须符合特殊标准或条件。事实上，所有这些佛教密续法教，皆是由佛陀直接授予的。“续”这个字可意指：密续教法、佛教传承，或者我们意识的心相续。

如何趋入金刚乘法道？

在金刚乘的传承里，很重要的是，在做任何金刚乘践行之前，要获授灌顶。比如，如果你不拥有一块土地，首先，你需要从地主处得到许可或授权。若未经授权而使用那块土地，地主就可以责罚此人。同样，没有获授任何灌顶，我们就没有践行金刚乘法道的授权或许可。所以，为了践行金刚乘法道，先接受灌顶是非常重要的。事实上，在金刚乘的传承里，灌顶不仅仅是进入金刚乘法道的入门和起点，也是金刚乘法道的主要部分和主要践行。所以，对于所有金刚乘追随者来说，获授灌顶是非常重要的。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”—— 把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有